

月刊 みんなねっと

7
2020



ピンクのネコさんこんにちは チアキ

特集 コロナ禍の中で





*新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、本誌の発送が一部地域におきまして遅れが生じますことをご詫び申し上げます。

みんなの④ — 読者のページ 2

特集 コロナ禍の中で …… 6

精神科医療・精神障害者は新型コロナでどんな影響を受けたか (原昌平) 6
コロナ禍の中で (小林絵里子) ……10
からだところをメンテ18のヒント—新型コロナウイルス版 (ふるすあるは) …12

多事彩々 美しいさえずりはどこから生まれてくるの? (野村忠良) 14

みんなねっと相談室から(第15回) **精神医療への疑問** 16

子ども・きょうだい・配偶者 家族いろいろ(その3) もう少し早く気付けば… 18

診療場面で出会ったリカバリー【若手精神科医によるリレー連載⑩】

彼らが癒やされる時、わたしもまた (ニサラト・ワドチャーリーウドマカーン) 20

《こうすれば働ける わが社のとりにくみ》(第3回) 株式会社 **NENGO** 24

当事者・家族に役立つ睡眠の話(10話)

「睡眠薬は止めるべきでしょうか？」(高江洲義和) 28

知ることは生きること《連載54回》

「弟としての固有の体験を持つ臨床心理士が醸し出す空気感」(後編)

《自らの人生の主人公としての家族の暮らし特集⑳》(青木聖久) 30

つたえる・つたわる・つながる[連載⑩] 人が兼ね備えている想像力に託す (青木聖久) 33

ひびたんたん④ 神戸いつほ 34

お知らせします みんなねっとの活動 36

精神科医療・精神障害者は 新型コロナウイルスでどんな影響を受けたか

ジャーナリスト・精神保健福祉士
原 昌平

新しい感染症が出現して世界中に広がる可能性は以前から警告されていましたが、現実になると、本当に大変な事態です。

新型コロナウイルスは、日常生活から経済、国際関係まで巨大な影響を及ぼしています。

ここでは日本の精神科の医療、そして精神障害者にどのような状況が生じたのか、大まかにスケッチしてみます。

緊張が続く医療現場

すべての医療機関で最大の課題になったのは感染防御です。

新型コロナウイルスらしい症状のある人やPCR検査で陽性になった人だけでなく、一般の外来患者、

救急患者、面会者も感染しているかもしれない。職員が外で感染することもあります。

いったんウイルスが施設内に入ると、他の患者や職員にうつるおそれが大きくなります。

病院・診療所は、通院を電話診療に変える、臨時に病室を増やして同室の人数を減らす、デイクエアを中止するなど、様々な対策を講じました。

ところが消毒液、ガウン、マスクなどの資材が足りません。そのうえPCR検査が保健所経由でしかできず、検査対象になる人の条件も限定されていたため、職員や入院患者の検査もなかなかできません。

精神科の病院では、兵庫、神

奈川、石川、大阪、愛媛などで院内感染が発生しました。

精神科の入院患者が発症した場合、転院を受け入れる病院が容易に見つかりません。軽症なら同じ病院に陰圧室を設けて療養するよう厚労省は求めています。精神科病院の多くは感染症の防御に不慣れです。

そんな事情を理由に、ある県では、民間病院でつくる精神科病院協会が、新型コロナウイルスの疑い



のある精神科救急患者の受け入れを一切、拒んでいます。

一方、コロナへの警戒とPCR検査の制限によって、一般の診療にも不備が生じています。

関東の障害者福祉事業所のスタッフは「利用者の1人は発熱が1か月近く続いたのに、PCR検査もまともな診療も受けられず、解熱薬を処方されただけ」と憤慨しています。

もし精神障害者であることによつて、一般科の受診や新型コロナウイルスの治療に不利益が生じたら、許されないことです。

面会・外出の制限と人権

精神科病院の多くは、入院患

者との面会を、家族を含めて全面的に禁止しました。

入院患者の外出も禁止しました。開放病棟でも院内散歩ぐらいいしかできなくなりました。

それらは一般の病院や高齢者・障害者の入所施設でも行われていますが、精神科の場合は、入院患者の人権との関係がいつそう問題になります。

精神保健福祉法では、すべての入院患者の通信・面会と、任意入院患者の外出は、原則として自由です。

ただし面会については、厚労省の基準で、医療または保護のために欠かせない合理的理由がある場合に制限でき、感染防止も理由になりそうです。

特集 コロナ禍の中で

コロナ禍の中で

認定NPO法人地域精神保健福祉機構(コンボ)

小林 絵里子



新型コロナウイルスの感染拡大により、たくさんの方がいつもの生活を送ることが困難になって

います。会社に行くのをやめてテレワークで仕事をする人、学校へ行けない子供たち。家庭にいる時間が増えたことによって、ストレスを溜めている人が数多くいます。また、医療従事者やライフレインを預かる仕事に就いている人たちは過度の仕事量にさらされ、感染のリスクを抱えながら仕事をしています。

そして、この事態は我々精神疾患を持つている人たちにも大きなストレスをもたらしています。通所しているデイケアがお休みになったり、各障害福祉サービス事業所も通常通りに開くことができません。地域活動支援センターも使用できませんし、訪問看護を受けている方も大変

気を使っていることでしょうか。また、病院に行くことができなくなり、電話での診察やオンライン診療も始まりました。

精神疾患を持つ人は環境の変化に弱いとされています。このような不安な状況に陥っている当事者たちのために何かできないかと、認定NPO法人 地域精神保健福祉機構(コンボ)のスタッフは話し合いました。精神疾患を持つている人たちが、この困難な状況をどのように感じているのか、また、他の誰かへのメッセージ、未来への希望を書いていただき、それを多くの人で共有する場をつくってみようと考え、4月9日からコンボのホームページで皆さんからのメッセージの募集

を開始しました。

集まったメッセージをいくつか紹介いたします。

〈新型コロナウイルスの影響で、不安を感じていること、ストレスを感じていることについての気持ち〉

*20代当事者です。行政職の公務員をしています。SNS上や会話の中で聞かえてくる「強い言葉」「心ない言葉」に日々精神力を削られる毎日です。それが仕事だと思っても大変な毎日が続いています。感染症よりも人間の恐さをまじまじと感じています。

*29歳です。気分障害でデイケアに通っています。お店が倒産したり、学校が大変な中、私たちのような障害者、無職はいつたいどうなってしまうのか不安です。いつでもどこでも対象外な気分です。元々貯蓄も仕事もない人間が、健康で生き残れるのか、まったく未来が読めません。メディアでも、私たちのような人間のことを取り残さないでほしいなっています。

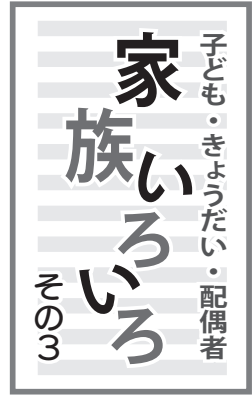
〈自分や、他の誰かへのメッセージ、未来への希望など〉

*40代、統合失調症寛解中の当事者です。福祉職です。不安な情報や凄惨な事実がどんどん流れて

きますが、情報は、適時シャットアウトする時間をつくりましょうね。自分助けになります。

*50代当事者。私の命を救ってくれた、救急科の先生がきつと最前線で治療されていると思います。先生の無事を祈っています。そして、先生のご家族も無事でありますよう祈っています。

メッセージを見ると、みなさんがとても不安な日常を送っているのが伝わってきます。しかし、そんな中で、他者を労わる優しい気持ちが見えてきます。このサイトが皆さんの気持ちや未来への希望の交流の場になればいいなと願っております。



もう少し早く 気付けば…

(子どもの立場)
平島芳香

両親に対して自分の中にある血縁目線からは、物心がついた時点で何も期待せず、むしろ私の人生の足かせでしかない存在と、他人目線からは不器用なりと世間を健気^{けなげ}に渡っている人たち。

私1967年生、父34年生、母41年生、妹69年生の4人家族で、

*ヤングケアラーとは、慢性的な病気や障害、精神的な問題などを抱える家族の世話をしている子どもやティーンエイジャーのこと

すでに祖父母は他界しており希薄な親戚関係の中で育ちました。

*

2012年それぞれ別の病気で通院した際、父統合失調症、母うつ病の診断が下され、その時に今までの世間常識から外れた行動を理解しました。

*

周囲からはなぜこの事態に気付かなかったのかと聞かれますが、物心がついた時には両親ともこの状態だったのでそれがあたりまえの家庭で、何も疑問はありませんでした。親たちは病識もなくむしろ周囲がおかしいと主張し医療には繋がっていま

せんでした。

ヤングケアラー*問題でも特に精神疾患の親を持つ子どもの発見が遅れる所以^{ゆえん}はここにあるかと思えます。

*

最初の記憶は、泣いても授乳はしてくれない、泣くと疲れるだけなので何も行動をしない、でした。動けるようになると排泄をしてもオムツ替えは期待できないので、気持ち悪さから早々にオムツを卒業しました。まだこの頃の母は最低限の世話をする気力はあったようで死なずにすみましたが、妹が生まれる頃は不調で、すでに私は子育ての手伝いをしていました。

*

その頃、父は細々と自営業を営んでいましたが収入苦から母がパートに出ることになり、4歳前にして母の採用面接の付き添いに行く羽目になりました。理由は父が子ども連れで面接に行けば哀れみを受けて採用されるだろうと、それを素直に実行する母、今考えるとおかしいことです。

*

母の就労に伴い、妹と保育園に通園することになります。保育士から私の良い子すぎる行動が異常でおかしい、問題があるから通院させてはとのアドバースがあり、それを受けた父親からは（すでに暴行は受けてい

た）、子どもらしくしないと親が

怒られ恥をかかされる、お前を殴るのはお前が悪いことをしているからで、殴られたことを他人に言うことはお前が恥ずかしいことだから言ってはいけないと口止めをされ、それに母は同調していました。

*

小学生になると父親の状態が悪化し、就労せず家にひきこもり暴行に刃物が加わりました。父にはいつ私を殺してくれるのかなという期待しか抱かなくなり、高学年になると体力とそれなりに攻撃を交わす知恵もついてくるので、公共の場所ですることが多くなり、まし

*

その父も私が高校生になると多少落ち着き社会復帰をし無事定年を迎えました。定年後はさらに妄想が酷くなり、その頃母も妄想とゴミ出しにも行けない程のひきこもりで、精神疾患の知識がない私は加齢による認知症かなと思っていました。

*

それが精神疾患からとわかった瞬間、もう少し早く気付けは親たちは楽な人生が送れたのではと申し訳なさがありました。父が、父が他界した際に何も父に對しての感情がないことに気が、人間として自分は感情が欠けているのかなとモヤモヤした思いを抱くこの頃です。

こうすれば働ける



わが社のとりくみ

第3回

株式会社 NENGO (川崎市)

機会と、環境と、未来への展望と
〜三人四脚で経た週20時間未満短
時間雇用から精神障害者保健福祉
手帳自主返納までの道のり〜

するかが事業部の課題で、会社
的にも克服する段階でした。川
崎市の説明がとても丁寧だった
ことも大きかったです。

働く時間がすごく短いけど大丈
夫？という不安もあった

青木さん 働きたいと思った
きっかけは、就活をしていた川

崎市「中部就労援助センター」
から紹介されたことです。当初
は週30時間就労を考えていまし
たが、体力や病状が心配だった
ので、NENGOは状態に応じ
て時間も伸ばせると伺って、体
験してみようと思いました。体
験してみたら、会社の雰囲気や
渡辺さんの人柄がすごく良かったので、働いてみたいと思いま

■雇用する側…先輩の渡辺あづ
ささん、雇用される側…青木孝
仁さんのお二人に伺いました。

雇用の機会、障害があろうとなか
ろうと「教えることは変わらない」
渡辺さん 「雇用のきっかけは、
川崎市から短時間雇用を紹介さ
れた採用担当から事業部に話が
あったことでした。一日体験を

通してご本人もやる気があり、
やってほしい業務枠だったので、
採用させていただきました。心
配はありましたが、誰であって
も「教えることは変わらない」
と聞いていました。業務が独特
であるゆえ教え方の段階を間違
えるかわからなくなってしまう、
青木さんの前任者が辞めた経緯
があったので、それをどう克服

した。紹介された時は正直、働く時間がすごく短いけど大丈夫かな、働く習慣がつくのかなと不安に感じた面もありました。

週20時間未満の多様な働き方「短時間雇用」を取り入れて良かったことと課題は？

渡辺さん 良かったことは、小さい会社のため部署ごとに業務が違い、限られた人数の中で教



渡辺さん 左と青木さん

えることがこれまでなかなかできなかつたので、短い時間で集中して教えられる短時間雇用が弊社のスタイルに合っていたことです。課題は、すごく真面目

で真摯でいまだにミスをしないように動いてくれる青木さんだからできたのかなと感じる事です。それぞれの企業にあった採用と、それぞれの人にあった教え方が必要だと考えます。

かつての青木さんと同じように第一歩が踏み出せない人たちへ伝えたい短時間雇用とは？

青木さん 長時間に比べて短時間、練習というのはよくないかもしれませんが、仕事をする上でハードルが低いと思いま

す。スモールステップで進んでいけるので、休憩時間や薬の服用、体力面などの不安や心配がかなり抑えられると思います。

一つずつ階段を上るようにレベルを作って業務を理解できる仕組みと、温かい環境

渡辺さん 仕組みの理解が必要な業務のためレベルを作り、今日はここまでと階段を作って一つずつ理解をしてもらいながら、

短時間で進められるようにしました。前任者の退職から少しずつ教える大切さを痛感していたので、失敗経験をさせない工夫をしました。弊社は个性的で多様性に順応しやすい温かい雰囲気（犬の部長がいます）

ひびたんたん④

こうど
神戸いつほ



激しい筋トレ

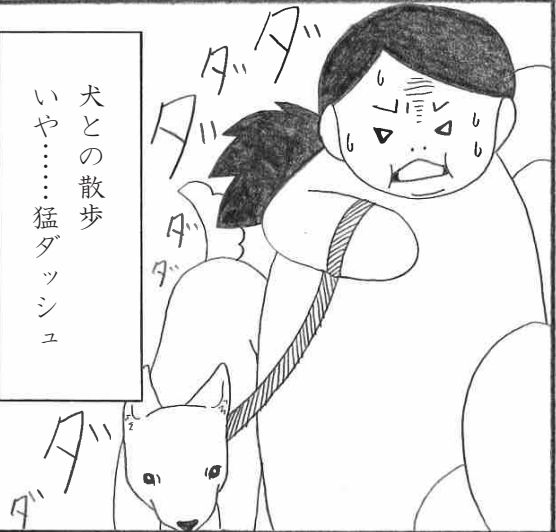


何とか
標準体重に
戻りました



今後も糖尿病かも
しれない事を
忘れてはいけない
けれど、今思えば
主治医の作戦だった
のかもしれない

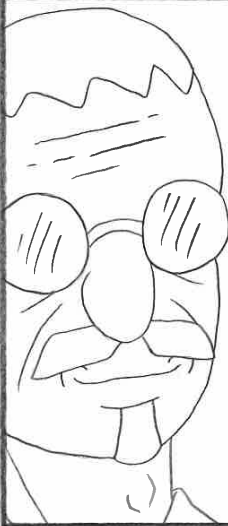
犬との散歩
いや……猛ダッシュ



ステッパーという
器具を3台も
踏み倒した結果――



ニコッ



お知らせします みんなねつとの活動

■みんなねつと提言(案)の議論をはじめます

みんなねつとでは、2020年度計画に基づき、わたしたちのめざすものとして、広く一般市民に向けて提言を発表していく予定です。

私たち家族の実感では、精神保健医療福祉は遅々として進んでいないといわざるを得ません。現実に精神保健医療福祉を根本的に改革していくには長時間を要するのも事実です。

そのため今年度はみんなねつと政策委員会からの提案をもとに、都道府県連合会、地域単会

等で議論（今年度はまず精神科医療領域）をすすめていきます。

私たちは、精神疾患のある家族の全国組織です。「統合失調症圏のみでなく、双極性障害やうつ病、発達障害なども含め、精神障害者手帳にとどまらず、その診断に至る方も対象とした家族会」として、当事者・関係者との連携を強化した活動を展開していくために、みんなねつとの「めざすべき方向」という指針の形でまとめ、2021年度に発表していきたいと思えます。

以下、提言(案)を転載します。みなさんの積極的なお声をお寄せください。

「誰もが安心してかかりたいと思える精神科医療の実現〜みんなねつとからの3つの提言〜」

1. 市民のメンタルヘルスケアの充実〜精神疾患の予防と早期発見、早期支援、重度化予防のための啓発教育の普及と地域メンタルヘルスサービスの構築〜
 - ①啓発教育の推進（学校教育・一般市民・医療関係者への精神疾患・精神障害の教育）
 - ②相談窓口の整備（早期相談支援体制の構築・24時間365日対応相談窓口の開設・精神保健福祉の専門相談員・訪問サービス実施）
 - ③一定の地域（人口5万人目安）にメンタルヘルスの責任をもつセンターの設置（一般医療機関との連携・ネットワークの構築）
 - ④※検討課題・ケアラー支援法の制定
2. 精神科医療の一般化の実現

- ① 診療報酬や人員配置の水準を一般診療科と同等にする（※いわゆる精神科特例の廃止）
 - ② 精神医療審査会の人権擁護機能の充実（必要最小限の行動制限・身体拘束・隔離等）
 - ③ 医療保護入院の廃止
 - ④ 意思決定支援の充実、インフォームドコンセントの徹底、さらには、SDM（共同意思決定）の実現
- 3. 薬物治療中心から心理社会的支援重視への転換**
- ① 本人・家族のもとに届けられる多職種チームによる訪問型支援・治療サービスの充実
 - ② 当事者の尊厳と意見の尊重（オープンダイアログ等、対話型支援の充実）
 - ③ ピアサポートの充実（ピアに

よる活動や家族会支援・家族による家族支援）

④ 心理社会的リハビリテーションの診療報酬化（家族心理教育、訪問家族支援）

■2020年度全国大会（宮崎大会）中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症対策の影響を受け、事前準備がままならないこと、参加者応募に影響が見込まれることなど総合的に判断し、宮崎県で開催予定の全国大会は開催を中止することいたしました。

2020年11月12～13日開催に向けてご尽力いただきました宮崎県連のみなさまをはじめ、すべての御関係者様に感謝申し上げます。

■第2回理事会報告

去る5月11日にみんなねっと2020年度第2回理事会を開催しました。初のWEB併用の会合となりました。

昨今の状況を鑑み、みんなねっとでも、WEB会議やテレワークの体制を整えつつあります。今回、テレワークを可能とする規定等も整備しました。

他に、前年度事業報告・決算、賛助会規程の見直し、次期役員候補などを議決しました。

主な議案は次のとおりです。

- ① 2019（令和元）年度事業・活動報告（案）に関する件
- ② 2019（令和元）年度収支・決算（案）に関する件
- ③ 「賛助会員規程」の改訂に関